# Os Cinco Mandamentos de Sri Ramakrishna

**Swami Dayatmananda**[1]

(Traduzido da *Revista Vedanta* – Vedanta Centre – Londres, Reino Unido – Jan a Out 2002)

M. (humildemente): "Como, senhor, podemos fixar nossas mentes em Deus?"

Mestre:

(1) "Repita o nome de Deus e cante Suas glórias, e (2) mantenha companhia sagrada; e, de vez em quando, visite os devotos de Deus e os homens santos. A mente não pode se concentrar em Deus se estiver imersa dia e noite na materialidade, nos deveres e responsabilidades mundanos; (3) é muito necessário retirar-se para a **solitude**[2] de vez em quando e pensar em Deus. Fixar a mente em Deus é muito difícil, no início, a menos que se pratique a meditação em solitude. Quando uma árvore é jovem, deve ser cercada por todos os lados; caso contrário, pode ser destruída pelo gado."

"Para meditar, você deve se recolher dentro de si mesmo ou retirar-se para um canto isolado ou para a floresta. (4) E você deve sempre discriminar entre o Real e o irreal. Apenas Deus é real, a Substância Eterna; todo o resto é irreal, ou seja, impermanente. Ao discriminar assim, deve-se afastar da mente os objetos impermanentes."

M. (humildemente): "Como devemos viver no mundo?"

Mestre: (5) "Cumpra todos os seus deveres, mas mantenha sua mente em Deus. Viva com todos – esposa e filhos, pai e mãe – e sirva-os. Trate-os como se fossem muito queridos para você, mas saiba no fundo do seu coração que eles não pertencem a você."

Em sua segunda visita, M. recebeu os cinco mandamentos acima de Sri Ramakrishna. M. praticou-os à perfeição por toda a sua vida e os ensinou aos devotos que o visitavam.

---

[1] Swami Dayatmananda (nasc. 1943) foi o líder espiritual do Ramakrishna Vedanta Centre, Reino Unido. Atualmente leva uma vida retirada no *Ramakrishna Mission Home of Service*, Varanasi, Índia.

[2] Apesar de algumas vezes serem usados como sinônimos, o termo em português **solitude**, diferentemente de **solidão**, é usado principalmente para descrever um estado de isolamento desejável e necessário para o desenvolvimento espiritual e bem-estar psíquico, enquanto podemos associar a palavra em português **solidão** a um sentimento negativo indesejável de isolamento ou abandono. No artigo é óbvio sua conotação. (nota do tradutor)

Esses cinco mandamentos são de suma importância para aqueles que desejam progredir na vida espiritual. Todos os aspirantes, especialmente os devotos de Sri Ramakrishna, devem lembrar-se e avaliar seu progresso espiritual à luz desses mandamentos. Se seguidos com fé, eles certamente levarão à mais alta realização. Na medida em que os devotos conseguem praticá-los, nessa mesma medida estão progredindo no reino de Deus.

**O primeiro desses mandamentos é repetir o nome de Deus e cantar Suas glórias.**

A tradição religiosa está repleta de louvores ao poder e à glória do nome de Deus. Dentre todas as práticas espirituais, repetir o nome de Deus é a mais fácil. Sri Chaitanya foi um profeta que pregou a glória do nome de Deus. Sri Ramakrishna, a Santa Mãe e os discípulos diretos de Sri Ramakrishna enfatizaram, de forma inequívoca, a necessidade da repetição do nome de Deus. Uma multidão de santos em todo o mundo defendeu a repetição do nome de Deus. Muitos se tornaram santos unicamente por meio da repetição do nome de Deus.

O nome e o Ser nomeado são um só; Deus e Seu nome são um. O Mestre disse: "Deus e Seu nome são idênticos; essa é a razão pela qual Radha disse isso. Não há diferença entre Rama e Seu santo nome.

O nome de Deus purifica e eleva aquele que o pronuncia; ele lava todos os pecados e impurezas. De fato, há devotos que afirmam que o nome de Deus é ainda maior do que o próprio Deus. Através do poder do nome de Deus, pode-se alcançar a mais alta realização. Ao longo de sua vida, o próprio Sri Ramakrishna repetiu o nome de sua doce Divina Mãe, mesmo após atingir o *Nirvikalpa Samadhi*.

Sri Jagadananda Pandita, um santo *vaishnava*, escreveu em versos um livro chamado *Prema-vivarta* (Sobre a Glória do Amor Divino), no qual ele distingue diferentes métodos de invocar o nome de Deus: pronunciar, repetir, entoar e cantar. Mas a melhor prática, ele diz, é cantar o Nome Divino, pois isso exige o uso de muitos órgãos dos sentidos. O *Bhakti-rasamrta-sindhu* de Rupa Goswami reconhece sessenta e quatro formas de devoção. Dentre elas, há cinco principais: manter a companhia de devotos, cantar o Nome Divino, ouvir as escrituras, permanecer em um lugar sagrado e servir à Deidade com devoção. De acordo com a tradição *vaishnava*, as práticas espirituais mais importantes são três: bondade para com todos os seres, gosto pelo Nome de Deus e serviço aos companheiros devotos. O *Caitanya-caritamrta* considera o canto do Nome Divino como a melhor maneira de promover a devoção.

O nome de Deus está ao alcance de todos. Até mesmo pessoas analfabetas, iletradas, podem alcançar Deus pelo poder de Seu nome. Entre os discípulos de Sri Ramakrishna, havia uma viúva solitária conhecida como Mãe de Gopala, que vivia em um quarto às margens do Ganges e passava seu tempo repetindo o nome de Gopala. Sua lembrança constante de Deus foi recompensada na velhice com a visão constante de Gopala, a Criança Divina, que viveu com ela dia e noite por dois meses. Ela é, até hoje, amada e honrada pelos discípulos e devotos da Ordem Ramakrishna.

A glória do Nome Divino não tem comparação. Como diz o *Adi Purana*: "Não há conhecimento como o Nome, não há voto como o Nome, não há meditação como o Nome, não há fruto como o Nome."

O canto do nome do Senhor não é em vão. Ele deve produzir seu resultado benéfico. É como a pedra filosofal, transformando todos os metais inferiores em ouro. É como a varinha mágica do mágico, realizando milagres inacreditáveis e inimagináveis; ele transforma a vida do homem para sempre.

O Nome é tanto o meio quanto o fim. Pronunciar o nome de Deus com amor e vê-Lo são a mesma coisa. Para o devoto do Nome Divino, ele se manifesta como a Forma, a Qualidade e o Jogo do Senhor. A Forma do Senhor é idêntica ao Seu Nome. Os devotos dizem que o Nome é ainda maior que a Forma. Evidências disso podem ser vistas nas vidas de Rama e Krishna. Enquanto Sri Rama teve que construir uma ponte para cruzar o oceano, Hanuman o atravessou com a força do Nome de Rama. Quando Sri Krishna foi colocado em um prato em uma balança contra outro prato com Seu Nome escrito em uma folha de *Tulasi*, Ele foi considerado mais leve.

A essência de todas as escrituras é o nome de Deus. Certa vez, um *sadhu* que tinha uma fé notável no nome de Deus veio a Dakshineswar. Ele carregava consigo um livro no qual apenas as palavras "Om Rama" estavam escritas em letras grandes e com tinta vermelha. Ele adorava esse livro diariamente com flores e, às vezes, o abria e lia. Sri Ramakrishna ficou curioso para saber o que estava escrito no livro. O monge mostrou-lhe o livro e disse: "De que adianta ler um grande número de livros? Pois é do único Senhor divino que os *Vedas* e os *Puranas* surgiram; Ele e Seu nome não são separados... É por isso que Seu nome é meu único companheiro."

O próprio Sri Ramakrishna foi um grande defensor do uso do nome de Deus. Ele disse: "Cante Seu nome e purifique seu corpo e mente. Purifique sua língua cantando o santo nome de Deus."

A Santa Mãe disse:

"O *Mantra* purifica o corpo. O homem se torna puro ao repetir o Mantra de Deus... Diz-se: 'O mestre humano sussurra o Mantra no ouvido; mas Deus insufla o espírito na alma.'

"Assim como o vento remove a nuvem, o Nome de Deus destrói a nuvem da materialidade."

Certa vez, um devoto mostrou à Santa Mãe uma pequena semente de bananeira e disse: "Veja, Mãe, ela é ainda menor do que a menor semente que conhecemos. Dela surgirá uma árvore gigante! Que estranho!" "De fato, surgirá", respondeu a Mãe. "Veja como a semente do Nome de Deus é pequena. Dela, com o tempo, surgem estados divinos, devoção, amor e realização espiritual."

"Realmente, o nome do Senhor é muito poderoso. Pode não trazer um resultado imediato, mas um dia certamente dará frutos, assim como uma semente deixada há muito tempo na cornija de um prédio finalmente chega ao solo, germina, cresce e se torna uma árvore que dá frutos, talvez quando o prédio racha e é demolido. Sabendo

ou não, consciente ou inconscientemente, em qualquer estado de espírito em que o homem pronuncie o nome de Deus, ele adquire o mérito dessa pronúncia. Um homem que voluntariamente vai a um rio e se banha nele obtém o benefício do banho; o mesmo acontece com aquele que foi empurrado para a água por outro ou que, dormindo profundamente, teve água jogada sobre ele."

"Há um grande poder na semente do Nome de Deus. Ela destrói a ignorância. Uma semente é delicada, e o broto é macio; ainda assim, ele perfura o solo duro. O solo se abre e dá passagem ao broto."

A melhor coisa para as pessoas cujas mentes são atraídas por objetos dos sentidos é cultivar a atitude dualística e cantar em voz alta o nome do Senhor, como mencionado no *Narada-Pancharatra* (um texto sobre devoção).

"Através do caminho da devoção, os sentidos sutis são controlados de maneira fácil e natural. Os prazeres carnais tornam-se cada vez mais insípidos à medida que o amor divino cresce em seu coração."

Como amar a Deus e entregar-se a Ele, a quem nunca vimos, é uma questão que frequentemente surge em nossas mentes. A uma pergunta semelhante de um devoto, Swami Adbhutananda, um discípulo de Sri Ramakrishna, respondeu:

"Não importa se você não O conhece. Você conhece Seu Nome. Apenas pronuncie Seu Nome, e você progredirá espiritualmente. O que fazem em um escritório? Sem ter visto ou conhecido o oficial, alguém envia um pedido endereçado ao seu nome. Da mesma forma, envie seu pedido a Deus, e você receberá Sua graça."

A resposta era característica de Swami Adbhutananda, um homem de simplicidade e fé por temperamento. Embora simples, satisfez o inquiridor, pois carregava a força que há nas palavras de um homem de realização espiritual.

Essa afirmação do Swami, no entanto, é corroborada pelas escrituras, onde o Nome Divino é considerado idêntico à Deidade que ele significa. Não é meramente uma combinação de letras. É tanto o meio quanto o objetivo. As palavras, especialmente a sílaba *Om*, foram designadas como Brahman pelos *Vedas*. Todas as escrituras glorificam os Nomes Sagrados. Toda disciplina religiosa prescreve a repetição do Nome de Deus. Sua eficácia é reconhecida por todas as fés. As religiões teístas especialmente o recomendam a seus devotos. No Hinduísmo, até mesmo o sistema *Advaita* de filosofia, que não reconhece a existência separada final de um Deus pessoal, aprecia o valor da repetição dos Nomes de Deus como um ato purificador.

Nas fés teístas, no entanto, seu lugar é significativamente importante. De todos os sistemas, é a Escola *Vaishnava* de Sri Chaitanya que deu particular ênfase ao Nome Divino e elevou sua repetição ao status de uma prática espiritual independente.

Sri Chaitanya, o fundador do Vaishnavismo Bengali, compôs alguns versos cantando a glória do Nome, que forma uma doutrina central de seu sistema. No

primeiro verso de seu *Sikshastaka*, ele fala sobre a natureza do Nome e a eficácia de sua repetição:

> *Cante o nome do Senhor e Sua Glória sem cessar,*
> *Para que o espelho do coração seja limpo,*
> *E apague o imenso incêndio florestal,*
> *A luxúria mundana, que arde furiosamente dentro.*
> *Oh Nome, desça como luz da lua no lótus do coração."*
> *Abrindo sua taça para o conhecimento de Ti mesmo.*
> *Oh ser, mergulhe fundo nas ondas de Sua bem-aventurança,*
> *Cantando Seu Nome continuamente,*
> *Saboreando Seu néctar a cada passo,*
> *Banhando-se em Seu Nome, esse banho para almas cansadas*.

Ele também diz que o Nome do Senhor deve ser sempre cantado por aquele que é mais humilde do que até mesmo uma folha de grama, com mais resistência do que a de uma árvore e que, sendo ele mesmo desprovido de presunção, concede honra aos outros.

O homem busca refúgio no nome de Deus também quando confrontado com situações difíceis ou envolvido em crises. Inúmeras histórias existem para ilustrar esse fato. Quando Draupadi foi submetida a insultos e humilhações no tribunal dos Kauravas, foi o nome de Krishna que salvou sua honra. Quando Radha, a pastora de Vrindavana, foi desafiada, como teste de sua castidade, a trazer água em um jarro cheio de buracos, foi com o nome do Senhor que ela saiu mais gloriosa do que nunca dessa prova de fogo. O grande herói do *Ramayana*, a quem Tulsidas chama de "a joia no grande colar do *Ramayana*", Hanuman, cruzou o oceano até Lanka apenas pronunciando o nome de Rama.

Embora se diga que cantar ou repetir o nome de Deus é suficiente, isso deve ser entendido corretamente. Sem dúvida, há um poder inerente no nome de Deus. Mesmo que alguém o cante de forma mecânica, ele o salvará com o tempo. Na verdade, muitos aspirantes fazem *japa* apenas de forma mecânica. Há pouca ou nenhuma intensidade ou sentimento nisso. É por isso que pouco progresso é visto em suas vidas.

Sobre isso, um grande poeta-santo, Kabir, nos alertou contra a complacência e a autossatisfação que podem surgir da mera repetição mecânica do nome. Ele diz:

> *"A lembrança de Deus não é alcançada*
> *Pelo girar das contas na mão,*
> *Pelo rodar da língua na boca,*
> *Ou, pela vagabundagem da mente em todas as direções."*

No entanto, há esperança até mesmo para aqueles que pronunciam o nome de Deus de forma mecânica:

Discípulo: “É útil simplesmente repetir Seu Nome sem devoção intensa?”

Santa Mãe: “Se você pular na água ou for empurrado para ela, suas roupas ficarão molhadas. Não é assim? Repita o Nome de Deus, esteja sua mente concentrada ou não. Será bom para você se puder repetir o Nome de Deus um número fixo de vezes diariamente.”

No entanto, seria muito mais benéfico se alguém cantasse o nome de Deus com fé, amor e anseio. Sri Ramakrishna enfatiza o anseio intenso:

Goswami: “Senhor, o canto do nome de Deus é suficiente. As escrituras enfatizam a santidade do nome de Deus para o *Kaliyuga*.”

Mestre: “Sim, não há dúvida sobre a santidade do nome de Deus. Mas um mero nome pode alcançar algo sem o amor ardente do devoto por trás dele? Deve-se sentir uma grande inquietação da alma pela visão de Deus. Suponha que um homem repita o nome de Deus mecanicamente, enquanto sua mente está absorvida em ‘luxúria e ouro’, ele pode alcançar algo?

“Portanto, eu digo: cante o nome de Deus e, com ele, ore para que você possa ter amor por Ele. Ore a Deus para que seu apego a coisas transitórias como riqueza, fama e conforto material diminua a cada dia.”

As escrituras e os santos nos dizem que há uma felicidade tremenda no nome de Deus, pois Deus é da natureza da Bem-aventurança; Ele é *Satchidananda*. Um iniciante, no entanto, não experimenta nenhuma alegria. Pelo contrário, ele pode sentir apenas aridez. A culpa não é do nome de Deus. A culpa está na mente do devoto. Enquanto a mente não se afastar dos prazeres mundanos, não é possível saborear a bem-aventurança divina. Deve-se tentar desenvolver discernimento e desapego pelo mundo. Somente quando a mente é purificada das impurezas mundanas é que se começa a saborear a felicidade do nome divino. Deve-se orar a Deus com anseio para se livrar dos desejos e para encontrar deleite em Seu nome:

Devoto: “Como posso encontrar deleite no nome de Deus?”

Mestre: “Ore a Deus com um coração ardente para que você possa encontrar deleite em Seu nome. Ele certamente atenderá ao desejo do seu coração.”

Dizendo isso, Sri Ramakrishna cantou uma música em sua doce voz, suplicando à Mãe Divina que mostrasse Sua graça aos homens que sofrem.

Então ele disse: “Mesmo por Teu santo nome, não tenho gosto. Um paciente com tifo tem pouca chance de recuperação se perder todo o gosto pela comida; mas sua vida não precisa ser desenganada se ele aprecia a comida, mesmo que um pouco. É por isso que se deve cultivar o gosto pelo nome de Deus. Qualquer nome serve: Durga, Krishna ou Shiva. Então, se, através do canto do nome, o apego a Deus crescer dia após dia, e a alegria encher a alma, não há nada a temer. O delírio certamente desaparecerá; a graça de Deus certamente descerá.”

Extrema cautela e orientação são necessárias para cantar o Nome de forma eficaz. Quando se canta com o devido respeito e propriedade, disse Swami Vivekananda certa vez, pode-se obter tanto devoção quanto conhecimento através dele. Devemos imprimir em nossas mentes que a pureza de pensamento e a sinceridade de propósito são condições essenciais que devem ser alcançadas e desenvolvidas na vida religiosa, se quiser que seja ser frutífera. Um aspirante deve praticar autocontrole. Ele deve evitar todos os deslizes na vida ética e deve viver uma vida de disciplina. Esses são os *sine qua non* da vida superior, e é bem sabido que nada acontecerá se as disciplinas espirituais forem praticadas de forma superficial. Quando essa pureza de propósito e sinceridade na *sadhana* são alcançadas, e quando se tenta em segredo e em solitude, com devoção única, repetir o nome de Deus, Sua visão virá, e o devoto será absorvido n'Ele. Esse canto do nome de Deus deve se tornar um hábito regular.

Sri Ramakrishna diz: "E deve-se sempre cantar o nome e as glórias de Deus e orar a Ele. Um velho pote de metal deve ser esfregado todos os dias. De que adianta limpá-lo apenas uma vez? Além disso, deve-se praticar discernimento e renúncia; deve-se estar consciente da irrealidade do mundo.

"Deve-se repetir constantemente o nome de Deus. O nome de Deus é altamente eficaz no *Kaliyuga* (idade do ferro). A prática do yoga não é possível nesta era, pois a vida de um homem depende da comida. Bata palmas enquanto repete o nome de Deus, e os pássaros de seus pecados voarão."

Um devoto perguntou: "Mãe, qual é o segredo?" A Santa Mãe apontou para um pequeno relógio em um nicho e disse: "Assim como aquele relógio faz tic-tac, continue repetindo o Nome de Deus. Isso lhe trará tudo. Nada mais precisa ser feito. Ao fazer *Japa*, repita o Nome de Deus com o máximo de amor, sinceridade e autoentrega. Antes de começar sua meditação diária, pense primeiro em sua completa impotência neste mundo e, então, comece lentamente a prática de *Sadhana* conforme orientado por seu Guru.

O Mestre: "A devoção extática se desenvolve ao repetir o Nome do Senhor, os olhos transbordam lágrimas de alegria, as palavras ficam presas na boca, e todos os pelos do corpo ficam arrepiados de alegria."

Devoto: Mas não tenho deleite em Seu nome.

O Mestre: Então ore com um coração ardente para que Ele possa lhe ensinar a gostar de Seu nome. Sem dúvida, Ele atenderá sua oração... Eu digo: 'tenha gosto por Seu nome.' Durga, Krishna, Shiva – qualquer nome serve. E se você sentir diariamente uma maior atração por repetir Seu nome e uma maior alegria nisso, não precisa temer mais nada. O delírio certamente será curado, e Sua graça certamente descerá sobre você.

"*Japa* significa repetir o nome do Senhor silenciosamente, sentado em um lugar tranquilo. Se alguém continuar a repetição com concentração e devoção, certamente será abençoado com visões divinas e, por fim, terá a realização de Deus. Suponha que um grande tronco de madeira esteja imerso no Ganges, com uma extremidade presa

a uma corrente, que está fixa na margem. Seguindo a corrente, elo por elo, você pode mergulhar gradualmente na água e traçar seu caminho até ele. Da mesma forma, se você se absorver na repetição de Seu santo nome, acabará por realizá-Lo."

Segundo o Vaishnavismo, o Nome Divino deve ser repetido sem cometer dez faltas. Estas são: (1) difamar devotos genuínos, (2) considerar Deus como absolutamente diferente de Seus Nomes, Formas, Qualidades, etc., (3) mostrar desrespeito ao próprio preceptor espiritual, (4) falar de forma vulgar ou desdenhosa das escrituras sagradas, (5) considerar a glória do Nome Divino mencionada nas escrituras como mero elogio, (6) considerar o Nome Divino como imaginário, (7) cometer pecados repetidamente e intencionalmente com base no Nome Divino, (8) considerar a repetição do Nome Divino como igual a outras práticas espirituais, (9) transmiti-lo a pessoas indignas, (10) não ter gosto pelo cantar ou ouvir o Nome Divino, mesmo após ouvir suas excelências.

Essas faltas, no entanto, serão corrigidas pelo próprio canto do Nome Divino. Como diz o *Padma Purana*: "Os pecados daqueles que cometem ofensas ao Nome Divino são remediados apenas pelo Nome." E ele produz o fruto desejado se for repetido constantemente.

Se alguém cantar o nome de Deus com sinceridade, fé, sentimento e anseio, e tomar cuidado para evitar as faltas mencionadas acima, certamente progredirá na vida espiritual, obterá Sua graça e O alcançará com o tempo.

***

"Mantenha companhia sagrada; e, de vez em quando, visite os devotos de Deus e os homens santos. A mente não pode se concentrar em Deus se estiver imersa dia e noite na mundanalidade, nos deveres e responsabilidades mundanos. **A companhia dos santos e sábios é um dos principais elementos do progresso espiritual." Este é o segundo mandamento de Sri Ramakrishna.** O homem é um animal gregário. Ele quer amigos e companheiros para compartilhar seus sentimentos, pensamentos, alegrias e tristezas. Até mesmo santos e pessoas avançadas na vida espiritual desejam a associação de pessoas com mentes semelhantes. Sri Ramakrishna orou por uma alma pura como companheiro e obteve Swami Brahmananda. Para aspirantes espirituais, a associação sagrada é indispensável. Sri Ramakrishna compara os homens santos a médicos e diz que, a menos que os aspirantes mantenham companhia sagrada constantemente, sua mundanalidade, que se tornou crônica, não pode ser curada. Os ímpios se transformam em pessoas boas ou até mesmo em santos pela influência poderosa da companhia sagrada.

O santo Tulsidas, em seu *Ramcharitmanas*, elogia muito os benefícios da companhia sagrada. Ele diz: "A associação de homens santos pode transformar um corvo em um cuco e uma garça em um cisne. Assim como o ferro é transformado em ouro pelo toque da pedra filosofal, assim é a transformação que ocorre pelo contato

com um santo.” Ele vai além e diz: “Se as alegrias do céu e a salvação pudessem ser pesadas juntas em uma balança, elas não igualariam a felicidade que resulta de um momento de *Satsanga* (companhia sagrada).” Certa vez, em conversa com devotos, Sri Ramakrishna observou: “Visitei o museu uma vez. Mostraram-me os fósseis. Um animal inteiro se transformou em pedra! Veja só que efeito a companhia produziu! Da mesma forma, ao viver constantemente na companhia de um homem santo, torna-se verdadeiramente santo.”

Há um verso em sânscrito que diz: “Mesmo um momento de associação com os santos se torna um barco que leva uma pessoa através do mar da transmigração.” Isso não é um mero elogio. Inúmeras instâncias podem ser citadas da transformação de pecadores em santos pela mera associação. Os devotos de Sri Ramakrishna podem se lembrar de como um ladrão se tornou um santo ao entrar em contato com Pavahari Baba. Kalipada Ghosh virou uma nova página com as bênçãos de Sri Ramakrishna. Amjad, o ladrão, tornou-se um homem bom pela graça da Santa Mãe Sarada Devi. Quem sabe quantos desses incidentes permanecem desconhecidos para nós!

Sri Ramakrishna também costumava dizer: “Se o aspirante, sedento por desenvolver-se espiritualmente, se misturar indiscriminadamente com todos os tipos de pessoas mundanas, não apenas perderá seu ideal, mas também sua fé, amor e zelo anteriores; eles desaparecerão imperceptivelmente. A associação de homens piedosos é como a água na qual o arroz é lavado. Essa água de arroz tem o poder de dissipar a intoxicação alcoólica. A associação dos piedosos liberta os homens mundanos, embriagados com o vinho dos desejos vãos, de sua intoxicação.” É por isso que ele recomenda tão fortemente o cultivo da companhia santa.

A palavra em sânscrito para companhia santa é *Satsanga*. A palavra *sanga* significa companhia, e *sat* significa bom, verdade e Deus. Buscar a companhia dos santos significa tornar-se bom, observar a veracidade e ter sede de verdade e Deus. Invariavelmente, aquele que mantém boa companhia primeiro se torna bom, puro, altruísta e bondoso. Então, ele se torna sincero e verdadeiro; depois disso, ele se torna um buscador da Verdade e de Deus. Ele pratica *japa*, oração, meditação, etc.; ele experimenta constantemente a presença de Deus. No final, ele obtém a graça de Deus e O realiza como o Ser de seu ser.

O efeito do *Satsanga* é incalculável. Vivemos em meio a um ambiente adverso, saturado de materialismo e ateísmo. Além disso, também trazemos nossas próprias impressões passadas, que constantemente tentam nos puxar para baixo. Haverá também momentos em que nos sentiremos deprimidos, frustrados e propensos a perder nosso entusiasmo. Depois, há os eventos inevitáveis da vida – acidentes, morte, dor e sofrimento. Nessas circunstâncias, a dificuldade de manter nossa fé em Deus e em ideais elevados é facilmente imaginada. Nessas horas difíceis, a companhia dos santos e piedosos pode nos ajudar muito.

Sri Ramakrishna costumava dizer: “O apego e a liberação são apenas da mente. A mente tomará a cor com a qual você a tingir. É como roupas brancas recém-lavadas. Se você as mergulhar em tinta vermelha, elas ficarão vermelhas. Se você as mergulhar

em azul ou verde, elas ficarão azuis ou verdes. Elas tomarão apenas a cor em que você as mergulhar, seja qual for.” A companhia sagrada torna alguém santo.

A necessidade da companhia santa tem sido enfatizada por todas as religiões. Não apenas a companhia santa é necessária, mas é impossível progredir na vida espiritual sem ela, diz a Vedanta. Para enfatizar esse ponto, a seguinte história foi narrada:

Uma era a Mãe Universal encarnada como a filha de Himavan. Ela abençoou seu pai com a visão das várias manifestações da Mãe onipotente. Himavan, muito satisfeito, pediu à filha que o ajudasse a realizar Brahman. Uma respondeu: “Ó Pai, se você deseja realizar Brahman, deve viver na companhia de homens santos – homens que abandonaram completamente o mundo.” Não é fácil obter companhia sagrada. Mesmo sendo um não-dualista convicto, Sri Sankara afirmou que há três coisas difíceis de adquirir e que só podem ser obtidas pela graça especial de Deus: o nascimento humano, um intenso anseio pela liberação e a associação de uma grande alma. Narada, em seus *Bhakti Sutras*, faz referência à companhia dos santos e aponta que essa companhia cria uma rara oportunidade; sua influência é sutil e difícil de compreender. Ela só é obtida pela graça de Deus, mas, uma vez obtida, seu efeito é infalível. A companhia santa de forma maravilhosa eleva-nos, pois exerce uma influência silenciosa e duradoura para o bem em todos os que a têm e são sinceros. No entanto, não é fácil reconhecer um homem santo, pois ele não se anuncia, não faz propaganda de si mesmo. Ele não assume falsas glórias; pelo contrário, prefere permanecer incógnito, ficar em segundo plano. Às vezes, ele parece muito comum e ordinário; em outras, até se comporta de maneira estranha para manter intrusos afastados. Portanto, não é fácil reconhecer uma grande alma. É apenas como resultado do efeito cumulativo do mérito conquistado em muitas vidas que alguém encontra um homem santo. Mas não há necessidade de desespero. Há uma lei que garante que o buscador sincero encontrará seu guia. Como diz Swami Vivekananda, quando o campo está pronto, a semente deve vir. Quais são os benefícios da companhia santa? Ela fornece inspiração e orientação. A companhia santa faz com que se perceba seus defeitos e faça as correções necessárias. A biografia de Sri Ramakrishna narra muitos incidentes de como ele costumava corrigir Swami Yogananda, Swami Niranjanananda e outros discípulos e devotos, colocando-os no caminho certo. Podemos encontrar incidentes semelhantes na vida de todos os santos. A vida de cada santo age como um poderoso holofote, iluminando o caminho para Deus. Na companhia de homens santos, compreendemos as escrituras da maneira correta, pois, como Sri Ramakrishna costumava dizer, as escrituras contêm tanto areia quanto açúcar, ou seja, elementos essenciais e não essenciais. É necessário ter a orientação certa para entendê-las e aplicá-las corretamente. Então, se é capaz de compreender a natureza do mundo, da vida, seu significado, o objetivo da vida e a melhor maneira de alcançá-lo. Na companhia de um homem santo, somos inundados com paz e uma bem-aventurança indescritível, pois os santos irradiam paz e felicidade. Swami Turiyananda costumava dizer que uma visita a Sri Ramakrishna o embriagava de

bem-aventurança por dias e dias. Muitas pessoas visitavam Ramana Maharshi com suas mentes cheias de dúvidas e perguntas, mas, uma vez em sua presença, todas as dúvidas desapareciam e todas as perguntas cessavam. Os homens santos são livres do egoísmo, e seus corações estão cheios de amor compassivo. Portanto, sua companhia ajuda a reduzir o ego, a causa raiz de todo apego. A companhia sagrada traz espontaneamente o pensamento de Deus à mente. Sri Chaitanya afirma: "Considere-o um homem santo aquele cuja mera visão produz no observador uma devoção espontânea ao Senhor." O que pode ser alcançado apenas com grande dificuldade e por meio de prática árdua por um longo tempo pode ser obtido facilmente na companhia de homens santos.

A companhia dos santos dá força em tempos de depressão e períodos difíceis. Na presença de um homem santo, a luxúria, a inveja, a raiva etc. não conseguem levantar a cabeça. Certa vez, um discípulo de Swami Brahmananda quis testar seu Guru. Em sua presença, esse discípulo deliberadamente tentou pensar em pensamentos mundanos, mas falhou. Então, ele percebeu o quão poderosa e elevadora era a presença desses grandes discípulos de Sri Ramakrishna. Acima de tudo, um santo, por sua graça, pode até conceder a visão de Deus, pois, como Narada afirma, não há diferença entre Deus e Seus devotos. Como a Vedanta também afirma, aquele que conhece Brahman torna-se Brahman. A vontade de uma pessoa iluminada funde-se com a vontade universal; ela se torna um instrumento perfeito de Deus. Portanto, tudo o que ela faz é realmente um ato de Deus.

Agora podemos entender por que Sri Ramakrishna nos instrui a cultivar a companhia santa. Mas pode haver uma dificuldade: é raro obter a companhia constante de um homem santo. E, mesmo que tenhamos a sorte de entrar em contato com um homem santo, pode ser apenas por um curto período. O que devemos fazer então? A companhia santa não significa apenas a companhia de santos. Qualquer coisa que inspire e impulsione alguém em direção a um objetivo mais nobre, em direção a Deus, é companhia santa. Pode ser um livro, um lugar ou um objeto. Todas as religiões insistem no estudo das escrituras e na peregrinação. Um estudo devoto das escrituras e das vidas e ensinamentos de santos e sábios é uma maneira maravilhosa de ter sua companhia santa. Esses textos têm o poder da verdade, e a verdade sempre eleva e inspira a todos. O estudo desses livros sagrados nos transporta instantaneamente para a presença dessas grandes almas. Por exemplo, quando lemos o *Evangelho de Sri Ramakrishna*, podemos sentir palpavelmente sua presença imediatamente. O estudo regular das escrituras traz lentamente uma transformação interior.

Os lugares e objetos associados a homens santos também podem nos elevar poderosamente. Visitar lugares sagrados definitivamente eleva nossas mentes. Roupas, rosários, sandálias e outros objetos associados a santos também nos lembram de suas vidas e nos ajudam. É por isso que relíquias (não apenas por seus aparentes poderes miraculosos) são tão devotamente valorizadas por devotos em todo o mundo. Até mesmo certos eventos podem nos ajudar a nos voltar para um objetivo mais

elevado. Muitos aspirantes são aconselhados a visitar ocasionalmente crematórios, hospitais e manicômios. Essas visitas podem trazer à nossa mente vividamente a transitoriedade da vida, conter nossa corrida louca por prazeres sensoriais fugazes e produzir desapego e discernimento. Também aprendemos a valorizar nossas bênçãos e apreciar a graça de Deus por ter um corpo e uma mente saudáveis; somos lembrados da preciosidade do tempo e da oportunidade que nos foi dada.

Mas a melhor companhia santa é a prática da presença de Deus em nossos corações. Oração constante, *japa* e lembrança revelam o Senhor, que está presente em todos os momentos e em todos os lugares. Sentir a presença de Deus – este é o verdadeiro significado de *Satsanga*. Todos os outros meios discutidos anteriormente são apenas auxílios para alcançar esse objetivo. Até que o alcancemos, somos aconselhados a recorrer a todos os outros meios mencionados anteriormente. Assim, podemos ver como o cultivo da companhia sagrada confere tantas bênçãos e é tão necessário na vida espiritual. Ignorá-lo só pode ser feito por nossa própria conta e risco.

***

"**A mente não pode se concentrar em Deus se estiver imersa dia e noite na mundanalidade, nos deveres e responsabilidades mundanas; é muito necessário retirar-se em solitude de vez em quando e pensar em Deus**. Fixar a mente em Deus é muito difícil no início, a menos que se pratique a meditação em solitude. Quando uma árvore é jovem, deve ser cercada por todos os lados; caso contrário, pode ser destruída pelo gado." Este foi o terceiro mandamento de Sri Ramakrishna. A tradição de se retirar para a solitude é imemorial. Assim que seus deveres no templo terminavam, Sri Ramakrishna se retirava para o bosque ao redor para praticar meditação. Muitos de seus discípulos vagaram para os Himalaias e para vários outros lugares sagrados para realizar austeridades rigorosas. Muitos santos cristãos primitivos se retiraram para os desertos e se dedicaram a uma vida de oração e contemplação incessantes. Mais tarde, eles ficaram conhecidos como os "padres do deserto". Cristo foi para o deserto e orou por quarenta dias.

Sri Ramakrishna costumava dizer: "Os *rishis* antigos alcançaram o Conhecimento de Brahman. Não se pode ter isso enquanto houver o menor traço de mundanalidade. Como os *rishis* trabalharam arduamente! Logo de manhã, eles saíam do *ashram* e passavam o dia inteiro em solitude, meditando em Brahman. À noite, eles retornavam ao *ashram* e comiam um pouco de frutas ou raízes. Eles mantinham suas mentes afastadas dos objetos de visão, audição, tato e outras coisas de natureza mundana. Somente assim eles realizavam Brahman como sua própria consciência interior."

Além da religião, a solitude é uma necessidade sentida em todas as vocações reflexivas. Grandes escritores, cientistas, artistas – todos trabalham arduamente em solitude. Em todos os casos, a solitude é algo indispensável. Quando vemos que

mesmo na vida secular a solitude é tão necessária, devemos nos perguntar: quanto mais seriamente o buscador espiritual não deveria buscá-la? Assim que pensamos em solitude, a primeira coisa que vem à mente é um lugar com o mínimo de distúrbios: sem pessoas, sem sons, sem deveres e responsabilidades, e, acima de tudo, sem preocupações ou ansiedades – relativamente falando, um lugar que nos proporcione uma sensação de tranquilidade e liberdade. A solitude é um lugar onde podemos nos permitir ser nós mesmos. Em nossa vida cotidiana, raramente temos a chance de ser nós mesmos. Invariavelmente, somos forçados a agir e reagir de acordo com as demandas da sociedade. Nossas atitudes, gostos, desgostos, deveres, responsabilidades, relacionamentos, desejos e expectativas – tudo isso influencia nosso comportamento, forçando-nos a ser diferentes do que gostaríamos de ser. Tal situação não é propícia para a oração e a contemplação. No entanto, essa é apenas a parte externa e mais fácil da solitude. A verdadeira solitude é viver para Deus, com Deus, em Deus. A solitude é uma maneira de viver totalmente dependente de Deus. Se alguém vai para um local isolado com uma abundância de provisões, isso não se torna uma vida solitária, mas sim um piquenique agradável. Para ser digno de seu nome, não se deve esperar, mesmo inconscientemente, um retorno ao modo de vida mundano. A solitude é um estado de mente desprovido de imaginações, pensamentos e memórias, exceto as de Deus. A palavra específica que Sri Ramakrishna usou foi *nirjanata*, ou seja, um lugar onde não há pessoas. Ele não está se referindo apenas à ausência de pessoas ou de barulho. Principalmente, ele está indicando que devemos abandonar a dependência de qualquer pessoa ou coisa, exceto Deus. Ele diz: "Se você deseja viver no mundo sem apego, deve primeiro praticar a devoção em solitude por algum tempo – um ano, seis meses, um mês ou pelo menos doze dias. Durante esse período de retiro, você deve meditar constantemente em Deus e orar a Ele por amor divino. Você deve pensar que não há nada no mundo que possa chamar de seu, que aqueles que você considera como seus certamente partirão um dia ou outro. Somente Deus é realmente seu. Ele é seu tudo em tudo. Como obtê-Lo? – essa deve ser sua única preocupação." "É bom que você se retire frequentemente para a solitude em um lugar longe de homens ou mulheres; um lugar onde você possa ficar absolutamente sozinho, orando ao Senhor com um coração ardente por verdadeiro conhecimento; um lugar onde você possa ficar pelo menos três dias, se não mais, ou pelo menos um dia, se não três." Na solitude, devemos ser capazes de abandonar a dependência de livros, música e até do conforto de uma rotina bem estabelecida. Pode ser difícil no início, mas é isso que se deve alcançar. Somente então podemos nos voltar para Deus em busca de tudo. A solitude, em última análise, é a entrega completa a Deus. Naturalmente, isso envolve viver da maneira mais simples possível. O silêncio é o coração da solitude. O silêncio não é esvaziar a mente; é a arte de esvaziar a mente de todos os pensamentos mundanos e preenchê-la com pensamentos espirituais, pensamentos de Deus. O verdadeiro silêncio é sentir intensa e constantemente a presença divina. Na solitude, somos forçados a confrontar a nós mesmos. Para muitos, isso é muito doloroso. Podemos facilmente conhecer nossa capacidade, fraquezas,

quais pensamentos são predominantes, quanto tempo somos capazes de ficar em silêncio e pensar em Deus. Há muitas distrações ao nosso redor. A solitude é uma grande ajuda para adquirir concentração. Sem concentração, é impossível progredir na vida secular ou espiritual. A grandeza do homem em qualquer campo é uma indicação de seu poder de concentração.
Sri Ramakrishna diz: "Mas é preciso ir para a solitude para alcançar esse amor divino. Para obter manteiga do leite, você deve deixá-lo coalhar em um local isolado: se for perturbado demais, o leite não se transformará em coalhada. Em seguida, você deve deixar de lado todos os outros deveres, sentar-se em um local tranquilo e bater a coalhada. Somente então você obtém a manteiga. Além disso, ao meditar em Deus na solitude, a mente adquire conhecimento, desapego e devoção. Mas a mesma mente decai se permanecer no mundo." Apenas quando tentamos praticar a concentração é que descobrimos o quão difícil é. O famoso psicólogo Erich Fromm equipara a concentração à solitude. Ele diz: "O passo mais importante para aprender a concentração é aprender a ficar sozinho consigo mesmo sem ler, ouvir rádio, fumar ou beber. De fato, ser capaz de se concentrar significa ser capaz de ficar sozinho consigo mesmo – e essa habilidade é precisamente uma condição para a capacidade de amar. Se eu estou apegado a outra pessoa porque não consigo me sustentar, ele ou ela pode ser um salva-vidas, mas o relacionamento não é de amor. Paradoxalmente, a capacidade de ficar sozinho é a condição para a capacidade de amar. Qualquer um que tente ficar sozinho consigo mesmo descobrirá o quão difícil é. Ele começará a se sentir inquieto, impaciente ou até a sentir uma ansiedade considerável. Ele tenderá a racionalizar sua relutância em continuar com essa prática, pensando que ela não tem valor, que é boba, que leva muito tempo e assim por diante. Ele também observará que todos os tipos de pensamentos vêm à sua mente e o dominam. Ele se pegará pensando em seus planos para mais tarde no dia, ou em alguma dificuldade em um trabalho que precisa fazer, ou para onde ir à noite, ou em qualquer número de coisas que preencherão sua mente – em vez de permitir que ela se esvazie." (*The Art of Loving*)

Por mais difícil que seja, a única maneira é praticar e perseverar. No mundo, tomamos muitas coisas como garantidas. Somente quando tentamos viver uma vida simples em solitude é que apreciamos nossas bênçãos. Consequentemente, aprendemos a ser gratos pelas muitas bênçãos da vida. A solitude também nos ajuda a apreciar a bondade dos outros.

A solitude é o tesouro mais valioso do homem. Não seria errado dizer que, praticada corretamente, a solitude concede saúde física e mental. Acima de tudo, a solitude nos dá a oportunidade de refletir sobre as questões mais importantes da vida. Quem sou eu? Por que estou aqui? O que é a vida? Qual é o seu significado? Qual é o meu objetivo? O que eu realmente quero? Como devo conduzir minha vida? Como devo responder às vicissitudes da vida? Quais são minhas prioridades, minhas fraquezas? Como posso melhorar a mim mesmo? A solitude é uma grande bênção, fazendo-nos voltar nossa atenção para dentro e nos dando a oportunidade de refletir

sobre essas questões importantes da vida e elaborar um plano de ação. No entanto, não é fácil viver em solitude; não podemos simplesmente fazer um plano rápido e partir! É necessário um longo tempo, e muitas vezes muitos anos de preparação consciente. O verdadeiro gosto pela solitude é gerado apenas quando os clamores dos sentidos são silenciados e os próprios sentidos são rudemente golpeados de sua marcha pelos golpes que a mente recebe ou pelos sofrimentos que o corpo suporta. Quando esse gosto se desenvolve e é direcionado para Deus, uma grande parte da batalha está vencida. Mas, sendo a mente o que é, ela requer vigilância constante e prática árdua.

Existem três tipos de solitude: 1) externa, 2) interna e 3) com o Ser. Sri Ramakrishna era muito enfático sobre a necessidade de recorrer à solitude para praticar disciplinas espirituais. Ele diz que se deve praticar meditação na floresta, em um canto isolado da casa ou na mente. Quando se tem a oportunidade, deve-se retirar para um lugar tranquilo, de preferência um local calmo e bonito; lugares de beleza natural têm um grande poder de acalmar e elevar a mente. É por isso que muitos templos sagrados foram construídos em lugares de grande beleza – no topo de montanhas, em florestas profundas, às margens de rios poderosos etc. Já discutimos um pouco sobre esse tipo de solitude externa. Pode-se e deve-se ter solitude diária mesmo dentro de casa. Um aspirante sincero deve reservar um tempo diário para práticas espirituais. Ele deve sentar-se em um canto tranquilo da casa e tentar chamar a Deus, mesmo que seja por um curto período. Ele deve considerar esse período de tempo como absolutamente seu e nunca permitir que qualquer pessoa ou coisa interfira em sua prática; ele deve invocar Deus de todo o coração, sentindo que não tem ninguém a quem possa chamar de seu, exceto Deus. Essa é a solitude interna e diária. Depois, vem a verdadeira solitude, viver com o Ātman ou Ser. A solitude com o Ātman é sentir a presença de Deus de forma constante e ininterrupta. Isso só vem após uma longa e árdua prática espiritual e como resultado da graça de Deus. Uma vez que o homem alcança isso, ele não tem mais nada a fazer. Ele vive desfrutando da Sua presença sempre. Esse é o estado de perfeição.

Irmão Lawrence diz: "Tendo encontrado em muitos livros diferentes métodos de ir a Deus e diversas práticas da vida espiritual, pensei que isso serviria mais para me confundir do que para facilitar o que eu buscava, que não era nada além de como me tornar totalmente de Deus. Isso me fez resolver dar o tudo pelo Todo: então, depois de me entregar completamente a Deus, para fazer toda a satisfação que pudesse por meus pecados, renunciei, por amor a Ele, tudo o que não era Ele; e comecei a viver como se não houvesse ninguém além d'Ele e eu no mundo. Esse foi o meu começo; e ainda devo dizer que, nos primeiros dez anos, sofri muito: a apreensão de que não era devotado a Deus como desejava, meus pecados passados sempre presentes em minha mente e os grandes favores imerecidos que Deus me fez foram a matéria e a fonte de meus sofrimentos. Quando pensei em nada além de terminar meus dias nesses problemas (que não diminuíram em nada a confiança que eu tinha em Deus e que serviram apenas para aumentar minha fé), me vi mudado de repente;

e minha alma, que até então estava em turbulência, sentiu uma profunda paz interior, como se estivesse em seu centro e lugar de repouso. Desde então, ando diante de Deus simplesmente, em fé, com humildade e com amor; e me aplico diligentemente a não fazer nem pensar nada que possa desagradá-Lo."

Quanto tempo se deve praticar a solitude? Sri Ramakrishna observa: "Se você me perguntar por quanto tempo deve viver em solitude, longe de sua família, eu diria que seria bom se você pudesse passar até mesmo um dia dessa maneira. Três dias de cada vez são ainda melhores. Pode-se viver em solitude por doze dias, um mês, três meses ou um ano, de acordo com a conveniência e a capacidade." Esse conselho ele dá aos chefes de família que não podem dedicar todo o seu tempo a Deus. O que dizer, então, dos aspirantes que abandonaram tudo por amor a Deus? O conselho de Sri Ramakrishna sobre como praticar a solitude: ele exorta: "Quando você pratica disciplina em solitude, mantenha-se completamente longe de sua família. Você não deve permitir que sua esposa, filho, filha, mãe, pai, irmão, irmã, amigos ou parentes se aproximem de você. Enquanto pratica disciplina em solitude, você deve pensar: 'Não tenho mais ninguém no mundo. Deus é meu tudo.'"

Continuando, Sri Ramakrishna observa: "A mente é como o leite. Se você mantiver a mente no mundo, que é como a água, então o leite e a água se misturarão. É por isso que as pessoas mantêm o leite em um lugar tranquilo e o deixam coalhar, e então batem a manteiga dele. Da mesma forma, através da disciplina espiritual praticada em solitude, bata a manteiga do conhecimento e da devoção do leite da mente. Então, essa manteiga pode ser facilmente mantida na água do mundo. Ela não se misturará com o mundo. A mente flutuará desapegada na água do mundo." Mas a solitude assusta. Qual é a causa desse medo? O homem está acostumado há muito tempo a viver em grupos, em constante atividade e turbulência. Ele é tão viciado nos encantos da sociedade que acha difícil viver sozinho. Swami Vivekananda diz: "Um homem que está acostumado à agitação e ao ritmo acelerado da vida pode viver em paz se vier a um lugar tranquilo? Ele sofre e, talvez, possa até perder a mente." O *Brihadaranyaka Upanishad* descreve como Prajapati, no início da criação, também estava iludido e com medo. Ele diz: "No início, este (universo) era apenas o Ser (*Viraj*), em forma humana. Ele refletiu e não encontrou nada além de si mesmo... Nisso, ele teve medo. Portanto, até agora, um solitário tem medo. Ele então refletiu: 'Como não há mais ninguém além de mim, do que tenho medo?' Ao refletir assim, o medo o deixou, pois o que havia para temer? É apenas de uma segunda entidade que o medo vem."

Shankara, em seu comentário sobre esses versos, diz: "Porque este *Purusha* estava dotado de um corpo e membros, ele teve medo de sua extinção, devido a uma noção falsa. E, como no nosso caso, a maneira que ele adotou para se livrar dessa noção falsa, que era a causa do medo, foi adquirindo o conhecimento correto do Ātman". Shankara afirma aqui que nós também estamos iludidos pela noção falsa de nossa extinção com a morte do corpo, e a única maneira de superar esse medo é

conhecer nosso Ātman em sua verdadeira perspectiva. E o conhecimento correto pode ser adquirido contemplando em solitude os ensinamentos das escrituras.

Alguém pode enlouquecer se entrar na solitude despreparado. Certos pensamentos, memórias, podem se tornar proeminentes, até obsessivos. É por isso que, sem alguma preparação, não se aconselha ficar em solitude. É possível que muitas pessoas, acostumadas como estão à vida agitada da civilização atual, se identifiquem com a ideia expressa no poema de Cowper:

> "Ó Solidão, onde estão os encantos
> Que os sábios viram em teu rosto?
> Melhor viver no meio de alarmes
> Do que habitar neste lugar horrível."
> *(Alexander Selkirk, Estrofe 1)*

A mesma regra se aplica à vida retirada. Muitas pessoas planejam em sua imaginação passar longos períodos de tempo em práticas espirituais após a aposentadoria. Isso só se torna possível se começarem a se preparar cedo na vida. O conselho de Sri Ramakrishna para os aspirantes espirituais de se retirarem para a solitude de vez em quando é um mandamento. Alguns podem pensar que isso é desnecessário, citando o *Karma Yoga*; outros podem dizer que, afinal, a mente é a causa raiz do apego e da liberação e, portanto, se pudermos observar a mente, tudo ficará bem. Tudo isso pode ser verdade. Ou pode ser que estejamos apenas nos iludindo; e só podemos fazer isso às custas de nossa vida espiritual. Portanto, retirar-se para a solitude de vez em quando é indispensável.

***

"...**você deve praticar o discernimento... 'luxúria e ouro' são impermanentes. Deus é a única Substância Eterna**. O que o homem obtém com o dinheiro? Comida, roupas e um lugar para morar – nada mais. Você não pode realizar Deus com sua ajuda. Portanto, o dinheiro nunca pode ser o objetivo da vida. Esse é o processo de discernimento. Assim que um homem percebe que sua mente está vagando para o irreal, ele deve aplicar o discernimento. No momento em que um elefante estende sua tromba para comer uma bananeira no jardim do vizinho, ele leva uma pancada da vara de ferro do condutor." (*O Evangelho de Sri Ramakrishna*)

Este foi o quarto mandamento de Sri Ramakrishna. O discernimento é a faculdade de distinguir o superior do inferior, o certo do errado, o sagrado do profano e viver essa vida**.** Não é mera ginástica intelectual. O entendimento correto sem o esforço para levar uma vida apropriada não só é inútil, mas também perigoso e resulta em muito sofrimento. A discernimento deve ser seguido pelo desapego e autocontrole. Benditos são aqueles que têm discernimento. É a lâmpada que queima intensamente nos corações de todas as pessoas boas e felizes; ilumina o caminho da

vida e conduz suavemente a Deus. O discernimento correto resulta em paz, alegria e autoconhecimento.

O discernimento está no coração de toda criatura, ajudando-a a sobreviver e prosperar. Mas é apenas no homem que o discernimento atinge uma glória incomparável; pois leva o homem ao autoconhecimento e à liberdade absoluta. Sem ela, o homem não pode ser feliz nem na vida mundana, muito menos alcançar qualquer sucesso espiritual. Todas as pessoas bem-sucedidas, sejam espirituais ou seculares, a possuem em maior grau. A maioria das pessoas, no entanto, a usa para fins mundanos. Desnecessário dizer que o discernimento é indispensável na vida espiritual. De acordo com Shankaracharya, *Viveka* ou discernimento é um dos requisitos mais importantes para trilhar o caminho do conhecimento; é indispensável, seja qual for o caminho que trilharmos. Shankara o define assim: "Uma convicção firme da mente de que Brahman é real e o universo é irreal." (*Vivekachudamani*) Esse processo de discernimento é útil apenas para aqueles que estão muito avançados na vida espiritual. A maioria de nós está longe disso; não estamos cientes do que é irreal, embora vivamos em meio a ele, muito menos do que é Real. E, portanto, isso realmente não nos diz respeito nesta fase. O que é útil para nós é descobrir o que nos torna sãos, racionais, fortes, puros, alegres, equilibrados e verdadeiros.

Sem discernimento, o homem nunca pode progredir. Uma das razões pelas quais muitos aspirantes fazem pouco ou nenhum progresso, apesar de muitos anos de prática regular, é a falta de discernimento.

Quatro coisas são necessárias para discernir adequadamente: consciência, racionalidade, um objetivo bem definido e força de vontade suficiente. A faculdade de discernimento estará ausente ou não nos ajudará se esses quatro requisitos não forem atendidos. O primeiro requisito é a consciência. A maioria de nós passa pela vida como sonâmbulos, fazendo coisas mecanicamente, felizmente inconscientes do que está sendo feito. *Laya* (sono) ou prática espiritual mecânica é um dos primeiros obstáculos ao Yoga. Até que se desenvolva o hábito de fazer tudo com consciência, haverá pouco ou nenhum progresso. Se pudermos cultivar o hábito de observar tudo o que fazemos – seja falando, lendo, cozinhando ou meditando – muitos problemas, tanto físicos quanto mentais, podem ser evitados; certamente, isso economiza tempo, dinheiro e esforço.

"Mesmo sendo o Dia de Silêncio do Mestre, um viajante pediu uma palavra de sabedoria que o guiasse na jornada da vida. O Mestre acenou afavelmente, pegou uma folha de papel e escreveu uma única palavra: 'Consciência.' O visitante ficou perplexo. 'Isso é muito breve. Poderia expandir um pouco?' O Mestre pegou o papel de volta e escreveu: 'Consciência, consciência, consciência.' 'Mas o que essas palavras significam?' perguntou o estranho, desamparado. O Mestre estendeu a mão para o papel e escreveu: 'Consciência, consciência, consciência significa CONSCIÊNCIA.'" (*One Minute Wisdom*, p.9, por Anthony de Mello, S.J.)

A psicologia nos diz que, apenas sendo conscientes de nossos pensamentos, emoções, motivos e ações, muitos problemas podem ser cortados pela raiz. Mesmo

que o problema persista, seria mais fácil lidar com ele e muito sofrimento poderia ser evitado. Uma das funções do mestre é observar o comportamento do aspirante e alertá-lo sobre problemas iminentes antes mesmo que eles surjam. Aqui, o mestre está fazendo o que o aspirante deveria ter feito sozinho. Desenvolve-se a consciência através da prática constante; não há atalhos.

O segundo requisito é usar a razão e desenvolver a racionalidade.

"Fome, sono, insegurança e impulso sexual são comuns a homens e animais, mas a compreensão do *dharma* é a qualidade extra do homem que o torna o que ele é." (*Hitopadesa*) Sem *dharma*, ele é apenas um animal. A palavra *dharma* pode ser traduzida livremente como conduta e comportamento corretos, que são o resultado do conhecimento correto. E o conhecimento correto só pode ser obtido sendo racional. Ser racional significa ser objetivo, justo e imparcial. É também a única maneira de fazer algo corretamente. "O homem é um animal racional" é um ditado bem conhecido, mas a experiência mostra que os seres humanos raramente são racionais. São Francisco de Sales, o admirável e prático mestre que era, coloca isso de forma tão sucinta: "Somos humanos apenas por causa de nossa razão, e ainda assim é muito raro encontrar pessoas verdadeiramente razoáveis. O amor-próprio frequentemente falsifica a racionalidade e a leva a mil tipos de injustiças que, embora muitas vezes pequenas, não são menos perigosas. Culpamos nosso vizinho por uma ninharia, mas nos desculpamos por uma falha grave; desejamos vender por um bom preço, mas comprar por uma pechincha; exigimos que a justiça seja feita na casa dos outros, mas queremos misericórdia em nossa própria casa; queremos que as pessoas interpretem nossas palavras da maneira correta, mas somos sensíveis e irritadiços com o que nos é dito; ... Se criarmos aversão por alguém, não importa o que ele faça, encontramos falhas nele e o importunamos incessantemente. Somos meticulosos em manter nossa posição, mas queremos que os outros sejam humildes e acomodados. Reclamamos facilmente do nosso vizinho, mas ficamos irritados quando ele reclama de nós. O que fazemos por outro sempre nos parece considerável, mas o que ele faz por nós sempre parece insignificante. Seja justo em todas as suas ações; sempre se coloque no lugar do seu próximo e coloque seu próximo no seu lugar, e então você julgará com justiça. Imagine-se como o vendedor ao comprar e como o comprador ao vender, e então você venderá e comprará com justiça. Não perdemos nada ao viver generosamente, nobremente, cortesmente, com um coração real, justo e racional. Examine seu coração frequentemente para ter certeza de que ele está se comportando com seu próximo como você gostaria que o dele se comportasse com você. Aí está a verdadeira razão." (*Introduction to The Divine Life*, pp.249-250, por São Francisco de Sales) A maioria dos males e sofrimentos no mundo pode ser atribuída à irracionalidade. A causa raiz da irracionalidade é o narcisismo. Que Deus nos conceda ser mais racionais e razoáveis! Sobre essa qualidade admirável, Erich Fromm tem isto a dizer: "A orientação narcisista é aquela em que se experimenta como real apenas o que existe dentro de si, enquanto os fenômenos no mundo exterior não têm realidade em si mesmos, mas são experimentados apenas do ponto de vista de serem úteis ou perigosos para si. O polo

oposto ao narcisismo é a objetividade; é a faculdade de ver pessoas e coisas como elas são, objetivamente, e de separar essa imagem objetiva de uma imagem formada por nossos desejos e medos. Todas as formas de psicose mostram a incapacidade de ser objetivo, em um grau extremo. Para a pessoa insana, a única realidade que existe é aquela dentro dele, a de seus medos e desejos. Ele vê o mundo exterior como símbolos de seu mundo interior, como sua criação. Todos nós fazemos o mesmo quando sonhamos. No sonho, produzimos eventos, encenamos dramas que são a expressão de nossos desejos e medos (embora às vezes também de nossas percepções e julgamentos), e enquanto estamos dormindo, estamos convencidos de que o produto de nossos sonhos é tão real quanto a realidade que percebemos em nosso estado de vigília. A pessoa insana ou o sonhador falha completamente em ter uma visão objetiva do mundo exterior; mas todos nós somos mais ou menos insanos, ou mais ou menos adormecidos; todos nós temos uma visão não objetiva do mundo, distorcida por nossa orientação narcisista." (*The Art of Loving*, pp. 98-99, por Erich Fromm) Desnecessário dizer que, sem racionalidade, não podemos superar nosso narcisismo; nem sequer seríamos humanos.

O terceiro requisito é um objetivo bem definido. Embora seja verdade que o discernimento se torna eficaz apenas depois que temos um objetivo, também é verdade que o discernimento em si não funcionará sem ter pelo menos alguma ideia sobre nosso objetivo. Um ideal ou um objetivo dá um propósito e significado à vida; ajuda-nos a liberar nossas energias e potencialidades. Sem um objetivo, todas as nossas atividades se tornam desordenadas, e as energias se dispersam. Um objetivo também serve como uma maneira de medir nosso progresso. Sem um objetivo definido, qualquer conversa sobre progresso é sem sentido. Mesmo neste mundo, um objetivo mais elevado traz muita paz e alegria. É uma experiência comum que até mesmo uma pequena conquista em direção a um bom objetivo nos dá uma sensação de bem-estar que não pode ser obtida por qualquer quantidade de prazeres sensoriais. Se isso é verdade, podemos imaginar a alegria e a paz que um aspirante provavelmente experimentará quando tiver a realização de Deus como seu objetivo. Esforço sincero, por menor que seja, traz uma satisfação imensa imediatamente. Sem um objetivo definido e um forte desejo de alcançá-lo, o discernimento não ajuda. Muitos aspirantes, após ler alguns livros, chegam à conclusão de que a realização de Deus é o objetivo e concentram toda a sua atenção nisso. Embora esse seja o objetivo final, é bom ter em mente que é um objetivo de longo prazo, a ser alcançado apenas após muitas vidas de esforço intenso. O que deve nos preocupar agora e é útil é ter objetivos de curto prazo que possam nos levar ao próximo degrau mais alto. Esses objetivos incluem superar defeitos como ódio, ciúme, desperdício de tempo e energia em conversas frívolas e atividades inúteis. Se olharmos objetivamente para nosso modo de vida, ficaremos surpresos com os muitos traços indesejáveis que cultivamos. Sem nos livrarmos deles, nenhum progresso é possível, por mais japa ou meditação que façamos. Um dos devotos de Sri Ramakrishna costumava dizer frequentemente que "remar um barco ancorado é inútil". O conselho de Swami Brahmananda a esse

respeito é indispensável para todo aspirante espiritual: "Toda noite, antes de dormir, pense por um momento em quanto tempo você gastou fazendo boas ações e quanto tempo desperdiçou; quanto tempo você gastou em meditação e quanto tempo desperdiçou em ociosidade. Fortaleça sua mente através da observância da continência e da prática da meditação. Você não pode comprar Deus. Sua visão vem apenas por Sua graça. Isso significa que você não deve praticar disciplinas espirituais? Certamente você deve praticar, caso contrário, as paixões causarão estragos em você. Um homem rico emprega um porteiro cujo dever é garantir que nem ladrões, nem vacas, nem ovelhas, nem qualquer outro intruso entrem no terreno. A mente do homem é seu porteiro, e quanto mais forte a mente se torna, melhor." (*The Eternal Companion*, p.197)

O quarto requisito é uma forte vontade. A piada de Oscar Wilde, "Eu posso resistir a tudo, menos à tentação", é uma verdade para a maioria de nós. Se cedermos à tentação, o que mais há para resistir? Tentações, armadilhas e sofrimentos na vida são inevitáveis. Eles são, na verdade, nossos melhores amigos na vida espiritual; sem eles, todos seríamos santos! O que separa um santo de um homem mundano é o sofrimento e a tentação. Se a vida fosse toda alegria e doçura, ficaríamos presos para sempre neste pântano de *samsara*. Misérias e tentações nos dão uma oportunidade inestimável de provar nosso valor e fortalecer nossa força de vontade; esses são os degraus da escada espiritual que levam ao Autoconhecimento. Ninguém nasce com uma vontade irresistível como um presente fátuo de Deus. À medida que desenvolvemos o hábito de exercer nossa vontade, ela cresce. Com o tempo, ela se torna forte o suficiente para nos ajudar a superar armadilhas maiores e avançar em direção ao nosso objetivo. A vida nos oferece diariamente mais do que oportunidades suficientes para exercitar nossa vontade. A melhor maneira de desenvolver uma forte vontade é aceitar as situações da vida com alegria, com equanimidade, e esforçar-se para mover-se em direção a Deus com paciência e perseverança. A prática regular de *japa*, oração, meditação, estudo das escrituras e o cumprimento de todos os nossos deveres como uma oferenda a Deus – tudo isso gradualmente, mas infalivelmente, tornará nossa vontade forte.

Consciência, racionalidade, um objetivo bem definido e força de vontade suficiente – quando esses quatro requisitos são atendidos, a faculdade de discernimento floresce e se torna o melhor amigo do aspirante. Logo, leva ao conhecimento correto e é invariavelmente seguida por *Vairagya* ou desapego. O desapego é uma rejeição instintiva, como veneno, de tudo o que se apresenta como um obstáculo em nosso caminho. O teste do verdadeiro discernimento é o desapego; um discernimento que não é acompanhada por desapego é inútil. O discernimento é uma prática indispensável na vida espiritual. O oposto de *Viveka* ou discernimento é *Avidya* ou ignorância. Patanjali define *Avidya* assim:

*"Anitya-ashuchi-duhkha-anatmasu nitya-shuchi-sukha-Atma-khyatih avidya"* (*Patanjali Yoga Sutras*, 56). Ignorância é confundir o efêmero com o Eterno, o impuro

com o puro, o doloroso com o prazeroso e o não-ser com o Ser. O discernimento e a prática espiritual sincera são os únicos antídotos para a ignorância. Assim, quando o discernimento é praticado, ele dissipa a ignorância, traz compreensão correta, coloca diante de nós o objetivo certo, fortalece nossa determinação, nos ajuda a descartar o que é prejudicial, nos ajuda a superar todos os obstáculos e, gradualmente, nos leva à realização de Deus e à Bem-aventurança.

***

M. (humildemente): "Como devemos viver no mundo?"

Mestre: "Cumpra todos os seus deveres, mas mantenha sua mente em Deus. Viva com todos – com esposa e filhos, pai e mãe – e sirva-os. Trate-os como se fossem muito queridos para você, mas saiba no fundo do seu coração que eles não lhe pertencem. Uma empregada na casa de um homem rico realiza todas as tarefas domésticas, mas seus pensamentos estão fixos em sua própria casa, em sua aldeia natal. Ela cria os filhos de seu patrão como se fossem seus. Ela até se refere a eles como 'Meu Rama' ou 'Meu Hari'. Mas, em sua própria mente, ela sabe muito bem que eles não pertencem a ela. A tartaruga se move na água. Mas você pode adivinhar onde estão seus pensamentos? Lá na margem, onde seus ovos estão. Cumpra todos os seus deveres no mundo, mas mantenha sua mente em Deus. Se você entrar no mundo sem primeiro cultivar o amor por Deus, ficará cada vez mais enredado. Você será dominado por seus perigos, suas tristezas e suas dores. E quanto mais você pensar em coisas mundanas, mais apegado a elas ficará."

Este foi o quinto mandamento de Sri Ramakrishna. Em nosso último artigo, discutimos a prática do discernimento. O corolário natural do discernimento é o desapego; o discernimento sem desapego é inútil. **Todo aspirante espiritual, em última análise, aprende que deve viver neste mundo com desapego; é a pedra angular do progresso espiritual.** Este ensinamento de Sri Ramakrishna contém três pontos importantes:

1. Deve-se cumprir os deveres com diligência, reverência e amor.
2. Nunca se deve esquecer que ninguém neste mundo lhe pertence, exceto Deus.
3. Sem adquirir amor por Deus e algum grau de desapego, é impossível não ser dominado por apegos e preocupações.

(1) A maioria dos aspirantes espirituais neste mundo são chefes de família, com muitos deveres, responsabilidades e as inevitáveis preocupações. Se alguém não sabe como desapegar a mente, pelo menos até certo ponto, é impossível focar a mente em Deus. Sri Ramakrishna dá a esses devotos uma orientação clara e definitiva. Deve-se cumprir os deveres com grande amor e cuidado. Ninguém pode atingir o estado de inação sem passar pelo campo da ação. Para a maioria das pessoas, não é possível ficar quieto. O campo da ação fortalece o caráter. Atitude correta, concentração, tranquilidade e devoção – com isso, toda ação é transformada em prática espiritual.

O conselho de Sri Ramakrishna de servir aos pais, etc., com grande amor e reverência, "como se fossem muito queridos para você", não é fingimento. Ele está apenas nos alertando para não cair na armadilha do apego. Muitos devotos pensam que estão servindo seus pais, família, etc., com desapego. Isso é pura autoilusão. Quando as coisas estão indo bem, eles pensam que estão progredindo espiritualmente. Mas que haja um pequeno problema – imediatamente, eles são dominados. O teste do desapego pode ser encontrado na tranquilidade da mente. Os verdadeiros devotos, em situações difíceis, não apenas permanecem tranquilos, mas dependem ainda mais de Deus. É por isso que o conselho de Sri Ramakrishna é tão importante. Este foi o conselho dado no *Gita* por Sri Krishna a Arjuna. Toda religião enfatiza a prática do desapego. Ao mesmo tempo, o desapego não deve nos tornar frios, insensíveis e indiferentes à dor e aos sentimentos dos outros. Diz Swami Vivekananda: "Há homens que nunca são atraídos por nada. Eles nunca podem amar, são de coração duro e apáticos; escapam da maioria das misérias da vida. Mas a parede nunca sente miséria, a parede nunca ama, nunca é ferida; mas é uma parede, afinal. Certamente é melhor ser apegado e preso do que ser uma parede. Não queremos isso. Isso é fraqueza, isso é morte." Os aspirantes espirituais também devem ter cuidado para não exagerar em seus deveres. Em nome de obrigações e deveres, é possível ir além de toda razão, cair na rede de *maya*. Muitas vezes, *maya* se disfarça na forma de *daya*. Sri Ramakrishna costumava chamar o amor impuro de *maya*, e o amor puro de *daya*. Segundo ele: "Há uma grande diferença entre *daya*, compaixão, e *maya*, apego. *Daya* é bom, mas *maya* não, *maya* é o amor pelos parentes – esposa, filhos, irmão, irmã, sobrinho, pai e mãe. Mas *daya* é o mesmo amor por todos os seres criados, sem distinção. Novamente, *'Maya'* enreda o homem e o afasta de Deus. Mas através de *daya*, realiza-se Deus."

Os devotos devem desenvolver *daya*, mas não *maya*. Portanto, deve-se ter uma ideia clara de suas obrigações e deveres, e de como cumpri-los. Uma pergunta do autor de "*O Evangelho de Sri Ramakrishna*" deixa isso claro.

Discípulo: Quanto tempo, Senhor, tenho obrigações para com a família?

Mestre: "Enquanto a família não estiver provida do suficiente para se manter. Mas se seus filhos puderem se sustentar, você não tem mais dever para com eles." A alguns devotos chefes de família, o Mestre disse: "Você verá o dinheiro apenas como um meio de obter comida, roupas e abrigo, de adorar a Divindade e servir *Sadhus* e devotos. Mas é errado acumulá-lo. As abelhas trabalham duro para construir suas colmeias, mas o homem vem e as rouba. Você não precisa renunciar completamente a 'luxúria'. Mas depois que alguns filhos nascerem, você e sua esposa devem viver como irmão e irmã."

(2) Ninguém realmente pertence a ninguém neste mundo. Um poema sânscrito diz: "Assim como galhos carregados pela correnteza de um rio se aproximam e depois se separam, as pessoas também se aproximam e se separam de acordo com os resultados de suas ações passadas." Isso é absolutamente verdadeiro. Se olharmos

para o nosso passado, podemos perceber o quanto essa afirmação é verdadeira. O único e Eterno Companheiro de nossa vida é apenas Deus. Aprendemos essa verdade apenas após muito sofrimento. Todo ser neste mundo está viajando em direção a Deus, o destino final de todos. A jornada só termina quando O alcançamos. Portanto, todas as uniões e separações neste mundo são apenas acidentais e destinadas a nos ajudar a desenvolver desapego e devoção. Até aprendermos nossas lições, seremos apresentados às mesmas situações e dificuldades. Portanto, o conselho de Sri Ramakrishna é que nunca devemos esquecer que ninguém pertence a nós, exceto Deus. "Sempre considere que as preocupações da sua família não são suas; elas são de Deus, e você é Seu servo, enviado aqui para obedecer a Seus comandos. Quando essa ideia se torna firme, não resta nada que um homem possa chamar de seu."

(3) Não é fácil acreditar que apenas Deus pertence a nós, a menos que se adquira algum grau de devoção a Ele. Isso só é possível através de uma prática constante e incansável por um longo tempo. Com fé em seu Guru e nos ensinamentos das escrituras, deve-se continuar com a prática regular de *japa*, oração e serviço. Com o tempo, a mente se purifica, e a semente da devoção cresce lentamente. Se alguém tem devoção a Deus, então não há nada a temer ou com que se preocupar. A própria devoção toma posse e guia o devoto infalivelmente em todos os assuntos. Mesmo em circunstâncias difíceis, os devotos mantêm seu equilíbrio. Na verdade, quanto mais os problemas, maior será seu anseio e dependência d'Ele. Quanto mais eles experimentam a dor, mais sentem a aparência sem substância deste mundo. As dificuldades aumentam ainda mais seu desapego. Assim, lenta, mas seguramente, eles progridem até alcançá-Lo e se tornarem Bem-aventurados.

Discutimos os cinco mandamentos de Sri Ramakrishna em considerável detalhe. Sem dúvida, qualquer um que sinceramente tentar colocar em prática esses cinco mandamentos fará progresso espiritual e realizará Deus.

"Ouçam, filhos da Bem-aventurança imortal! Até mesmo vocês que residem em esferas superiores! Eu encontrei o Primordial, que está além de toda escuridão, de toda ilusão; conhecendo-O, vocês serão salvos das repetidas mortes."

● ● ● ● ●